

料理名（ キーマカレー ）



食品名	材料4人分
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	大1個
古根しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
合い挽き肉	140g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2
にんじん	中2/3個
水	150ml
固形スープの素	1個
ミックスビーンズ	60g
チャツネ	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
カレールウ	40g
ウスターソース	小さじ1弱
とろけるチーズ	20g
グリーンピース	20g

（作り方）

- ① 玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを炒める。玉ねぎがきつね色になってきたら、ひき肉を加え炒め、塩・こしょう・カレー粉を振り入れる。
- ③ 火が通ったら、にんじんを加え、さらに炒める。
- ④ 水を入れ、チャツネ・トマトケチャップ・固形スープの素・ミックスビーンズを加えて煮込む。
- ⑤ カレールウとグリーンピースを加えさらに煮込み、ウスターソースで味をととのえる。とろけるチーズを加えて、よくかき混ぜて出来上がり。

☆料理についてのコメント

給食では、ひよこ豆と大豆を使用します。ごはんにもパンにも合うレシピです。カレールウは、フレーク状の物を使うと溶けやすいです。固形タイプの物を使用する時は、細かく刻んで入れると溶けやすいです。

